**Тема проекта:**

«Спортивная акробатика»

**Выполнила, ученица 3 «А» класса**

**Кремса Софья**

**МБОУ СОШ №29**

**г. Новороссийск**

# Содержание.

***1. Введение.***

***2. История акробатики.***

***3. Современная история.***

***4. О главном.***

***5. Вывод.***

***6. Перечень используемой литературы.***

**Введение.**

Здравствуйте! Меня зовут Кремса Софья. Мне 10 лет, три года из которых я занимаюсь спортивной акробатикой. Мне очень нравится этот вид спорта и я уже не представляю своей жизни без акробатики. Именно, поэтому я хочу поделиться своими знаниями в этой области и продемонстрировать некоторые навыки. И возможно мой проект поможет сделать выбор при принятии решения куда пойти заниматься человеку, причем независимо от возраста.

**История акробатики.**

Слово «акробат» произошло от греческого «акробатес», что означает «хожу на цыпочках, лезу вверх», как вид физических упражнений, возникла в глубокой древности. Изображения на сохранившихся памятниках, сосудах, фресках свидетельствуют, что этот вид спорта был известен в Древнем Египте за 2300 лет до н.э.

Занимались акробатическими упражнениями и в Древней Греции, в западной Африке, в южной Индии, в Древнем Риме.

В эпоху Возрождения в Италии устраивались, конкурсы живой архитектуры, т.е. построение акробатических пирамид высотой около 9 метров.

На Руси акробатика выражалась в виде скоморохов- плясунов, фокусников ,жонглёров. Так наметились две линии в дальнейшем развития акробатики: профессионально- цирковая и спортивно любительская.

**Современная история.**

Еще 1900г. в России появились акробатические кружки, но лишь в 1938 году А.К. Бондарев, руководитель Всесоюзной секции, разработал первую программу и правила соревнований в акробатике. В 1939 году в Москве прошли первые Всесоюзные соревнования по акробатике которые стали и первыми в мире.

В развитие спортивной акробатики в СССР принимали активное участие: В.Н. Бушуев, В.Н. Кочергов, А.К. Бондарев, Г.Д. Тризин, В.И. Леонов. Добились значительных успехов акробатки Н. Тимофеева, Е. Бугаева.

**И так о главном…**

Спортивная акробатика один из популярных и зрелищных видов спорта. Занятия ею способствуют наиболее успешному решению задач физического развития человека и совершенствованию его двигательных способностей. Акробатические упражнения способствуют развитию силы, ловкости, гибкости, быстроты реакции, ориентировки в пространстве, совершенствованию вестибулярного аппарата, укреплению мышц и связок суставов, особенно голеностопного, плечевого, тазобедренного.



Они с успехом используются для специальной подготовки на занятиях различными видами спорта. Спортивная акробатика сложно координационный вид спорта, дающий нагрузку на все мышечные группы. Мастерское владение телом и хорошее развитие мускулатуры.



Потребность ребенка в активных движениях полностью удовлетворяется занятиями спортивной акробатикой и помогают сформулировать из него физически полноценного человека.

Оптимальный возраст для начала тренировок в группе начальной подготовки 5-6 лет.



Учебно- тренировочные занятия проводятся в специализированном спортивном зале, соответствующем размерам по высоте 9-10 метров, ширина не менее 20 метров, длина не менее 40 метров, освещенность и другим показателям. Спортзал должен быть оборудован специальным гимнастическим пружинным ковром размером 14\*14м, гимнастическими матами, кубами, страховочной подвесной ложей, стояками, хореографическим станком, тренажерами, гимнастической стенкой, скамейками, батутом и др.

Соревнования в спортивной акробатике проводятся по 5 дисциплинам:

- Женские парные упражнения

- Мужские парные упражнения

- Смешанные парные упражнения

- Женские группы, тройки

- Мужские группы

Упражнения, выполняемые в спортивной акробатике, делятся на 3 вида:

- упражнения балансового характера ( статика)

- упражнения вольтажного характера ( броски)

- комбинированные упражнения ( сочетание баланса и вольтажа)

Каждый вид акробатики представлен упражнениями для 2 и 1 юношеских разрядов, 3,2,1 разрядов взрослых и КМС, МС.

Все партнеры в паре или группе должны принадлежать к одной из возрастных категорий: 11-16 лет, 12-18 лет, 14 и старше.

**Вывод.**

Итак, подведу итог. Я пришла в акробатику благодаря наличию кучи заболеваний: сколиоз, плоскостопие, вывих тазобедренных суставов и еще кое- чего. Как говорят: «Не было бы счастья, да несчастье помогло». Результат- сейчас я в норме.

А еще я люблю математику.

Спросите, причем здесь это?

Чтобы выполнить прыжки, трюки проводятся целые научные расчеты для получения наилучших результатов. Так, что акробатика это еще и огромная мозговая работа.

# Список используемой литературы.

1. Бойко В.В. Целенаправленное развитие двигательных способностей человека. - М.: Физкультура и спорт, 1987.- 208с.

2. Вайцеховски С.М. Книга тренера. - М.: Физкультура и спорт, 1971. – 278с.

3. Волков В.М. К проблеме развития двигательных способностей // Теория и практика физической культуры. - 1993.- №5-6. - С.41.

4. Лях В.И. Двигательные способности // Физическая культура в школе. - 1996. - №2. - С.2.